**А ещё можно заниматься с этим замечательным тренажёром**  под весёлую песенку в исполнении Г.Ветрова «Хула-хуп».

(Евгений Никитенко - Геннадий Ветров)  
  
Расшумелись сосны ели,  
Заскрипел старинный дуб -  
Это мы в конце недели  
Раскрутили хула-хуп!  
Разлились рекой коктейли,  
Расплескался чей то суп -  
Это мы в конце недели  
Раскрутили хула-хуп!  
  
*Припев: Шею, ноги, руки, пуп  
Укрепляет хула-хуп!  
Хула хула, хула-хуп,  
Хула хула, хула-хуп.*

Разнеслись сирены трели,  
Разболелся чей то зуб -  
Это мы в конце недели  
Раскрутили хула-хуп!  
Мы своей добились цели -  
Раскачали фитнес-клуб -  
Это мы в конце недели  
Раскрутили хула-хуп!

*Припев: Шею, ноги, руки, пуп  
Укрепляет хула-хуп!  
Хула хула, хула-хуп,  
Хула хула, хула-хуп.*

Во время отдыха, между играми с хула-хупом, мы предлагаем Вам раскрасить вот такую картинку!



При составлении буклета были использованы материалы следующих интернет - ресурсов:

<https://fit-on.ru/hulahup-istoriya-vidy-i-trenirovki/>

<http://snami-prosto.ru/article-161>

<https://nsportal.ru/>

 МАДОУ ЦРР-д/с №167 города Тюмени

**«Хула-хуп – тренажёр**

**для всей**

**семьи»**

****

Составители: Подрядчик В.В., старший воспитатель; Саткеева Ж.Ж., воспитатель; Андрейцо О.В., воспитатель

Адрес сайта ДОУ: <http://ds167.ru/>

***Немного истории…***

*********Происхождение слова «Хула-хуп»: «Хула», а точнее «hula» — это популярный танец на Гавайях с включением активных движений бедрами. Частица «hoop» переводится как обруч.***   
Не многие знают, что первые окаменелые обручи были найдены археологами в Египте, в местах захоронений сановников. Но это лишь единичные упоминания, несмотря на то,что в древние времена обручем, сделанным из виноградной лозы, пользовались во многих регионах мира.   
Однако патент на гимнастический обруч под названием Hula-hoop был выдан лишь в 1964 году основателю компании Wham-O – Ричарду Кнерру и его компаньону Артуру Мелину. Идея создания хула-хупа пришла, когда они узнали о бамбуковом кольце, которым пользовались дети на уроках физкультур в Австралии. В России хула-хуп также появился в 60-х годах, но популярность приобрел только в начале 90-х.

***Чудо-тренажёр!***

Так в чём же польза хула-хупа?  
Практически доказано, что при постоянных занятиях с обручем мышцы живота напрягаются, и талия становится стройнее.  
Детям также очень полезны игры с хула-хупом уже с **полутора-трех лет**. Простые упражнения помогут малышам развить **координацию, быстроту реакции и четкость движений.**

Среди преимуществ занятий с обручем называют:

* положительное воздействие на сердце и дыхательную систему;
* улучшение состояния кожи в зоне воздействия (талии, живота, бедер), в том числе уменьшение целлюлита;
* тренировка вестибулярного аппарата;
* моделирование фигуры;
* нормализацию работы кишечника.

Малыши, пока ещё не умеющие крутить хула-хуп, с удовольствием **могут попробовать просто катать его, не давая упасть на пол и помогая себе палочкой или деревянной ложкой с длинной ручкой.** **А если показать малышам фокус с возвращающимся назад обручем, они наверняка будут пытаться повторить его сами.**Для компании детей можно предложить такие упражнения и игры:

**Игровое упражнение «Пролезь не задень».**Один ребенок катит обруч, второй подлезает в катящийся обруч, затем дети меняются местами. Нужно пролазить в обруч не задевая обода.(в парах)

**Игровое упражнение «Классики».**

**-**На полу разложены обручи по порядку – 1,2,1,2… Дети прыгают из одного обруча в два (в каждом обруче по ноге), затем, наоборот, в один.

**-** Прыжки из обруча в обруч на одной ноге. Выполняется поточно.

**Подвижная игра:** «**Бездомный заяц».**

Среди играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц ». Остальные играющие – «зайцы» занимаю свои домики. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой обруч; тогда заяц, стоящий в обруче, должен сейчас же убегать, потому что он теперь становится бездомным и, как только охотник поймал зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц охотником.